பூர்ண சக்தி

அல்லது

நோயற்ற இன்ப வாழ்வு

டாக்டர். கி. லக்ஷ்மண சர்மா, பி. ஏ., பி. எல்., என். டி.,

எழுதியது.

1938

(மூன்றும் பதிப்பு)

இயற்கை இல்லம்,

புதுக்கோட்டை, S.I.R.

 [அணா 4.

சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியார்
இயற்றிய நூல்கள்

உடலுறுதி

ஆசிரியரின் தவநிலைக் கேற்றபடி இந்நூல் அமைந்திருப்பதால், மேல் நாட்டாரைப் பின்பற்றி எழுதப்படும் நூல்களுக்கில்லாத சிறப்பு இதற்கு உண்டு. மனம், புத்தி, இவற்றின் தூய்மையே உடல் நலத்திற்கு முக்கிய மென்ற உண்மையையும் அதனால் பெறப்படும் ஒழுக்க நேர்மையையும், இந்நூல் விளக்குவதால் தமிழர் நல் வாழ்விற்குப் பெரிதும் உபகரிக்கும்.

டாக்டர் கி. லக்ஷ்மண சர்மா அவர்களின் முன்னுரையுடனும் சென்னை சுகாதார மந்திரி கனம் டி. எஸ். எஸ். ராஜன் அவர்களின் அணிந்துரையுடனும் கூடியது.

யோகாசனங்களை விளக்கும் ஆப்டோன் படங்களும், உடற்கூறுகளை விளக்கும் படங்களும் நிறையப்பெற்றது.

விலை ரூபாய் ஒன்று

திருக்குறளின்பம்

"...பழம் பெரும் நூல்களிற் கண்ட அரும் பொருள்களைப் புது முறையில் அமைத்துக் காட்டும் ஆற்றல் ஸ்ரீ பாரதியாரவர்களுக்கு இருத்தலை இப்புஸ்தகம் நன்கு வெளியிடுகின்றது...... திருக்குறளின்பத்தை இந்த முறையில் எடுத்துக் காட்டியவர், இதற்கு முன் வேறு யாருமிலர்." —டாக்டர் உ. வே. சாமிநாதய்யர்.

"...செல்வத்துட் செல்வமாகிய திருக்குறளைக் கற்று இன்புறுதற்கு இயற்றப்பெற்ற இத் "திருக்குறளின்பம்" தமிழ் மக்களுக்குப் பெரும் விருந்தாக அமையும்."

—S. வையாபுரி பிள்ளை, B. A., B. L.,
Reader in Tamil, University of Madras.

விலை ரூ. 1—4—0 உயர்ந்த பதிப்பு ரூ. 2—4—0

★ அன்பு நிலயம், ★

இராமச்சந்திரபுரம், P. O., :: புதுக்கோட்டை சமஸ்தானம்.

அரு. சோமய்யா.

சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியாரின்

நான்முகம்

இயற்கையின் செயல்

சுருங்கக்கூறின் உலகவாழ்வெல்லாம் இறைவனும் இயற்கையும் (புருஷனும், பிரகிருதியும்) புரியும் ஆடலே. இறைவன் சாட்சியாயிருக்கிறன்; சம்மதந் தருகிறன்; பயனை நுகருகிறன். இயற்கை யன்னை இறைவனின் சம்மதத்தை நிறைவேற்றி, அவனது இன்ப நுகர்விற்குரிய சக்தியாக விளங்குகிறள். மனிதனைத் தேவனுக மாற்றுவதே, இயற்கை புரியுந் தொழில். இப்பெருஞ் செயலுக்காக அவள் மனிதனின் மனம், உயிர், உடலிற் செயல் புரிகிறள். அவள் வெகு காலம் தனது விருப்பை நிறைவேற்ற வுழைக்கிறள்! ஆனல் மனிதனின் அந்தக்கரணத்தைக் கருவியாகக் கொண்டே அவள் தன்றெழிலை நடத்துகிறள். மனிதனின் உண்மையான இடம் மனம். அவன் மனேமய புருஷன்; ஆனல் இப்போது அவன் மிகவும் கீழாக அன்னமயத்திலேயே, மயங்கி மனித விலங்காக வாழ்ந்து வருகிறன். ஜயம் பெற்றல்தான் மனிதன் மனிதனுகலாம். அப்போதே இயற்கை அவனுக்கு வசமாகும். மனிதன் அன்னமய கோசத்திற்கு அடிமையா யிருக்குமட்டும், நாவிற்கும் இந்திரிய சுகங்களுக்கும், வீண் செயல்களுக்கும் ஆட்பட்டு, ஆசை, பொருமை, அழுக்குகள் மிகுந்து, அசுத்தனுகி, அகந்தையிற் கட்டுண்டு மோகச் சிறையிற் கைதியாகிறன்.

இன்ப வழி

இச்சிறையை யுடைத்து, வெளி வருவதற்கு சுத்த—சுதந்திர—சமத்துவசாதகமே—வழி. இதுவே உள் விடுதலைக்கும், உலக

விடுதலைக்கும் மனித இன்பத்திற்கும், தெய்வ வாழ்விற்கும் வித்தாகும். ஆசை, அழுக்காறுகளற்ற தூய மனமும், இன்சொல்லும், அருட்பணியும், பிணி, சோம்பல், மந்தம் அற்ற தூய வுடலுறுதியும் மனிதனுக்குத் தூய நிலை தருவன. மனிதன் தனது மனச் சுரங்கத்தை அகழ்ந் தகழ்ந்து, ஆழச்சென்று, தன்னுள் ஞான ரத்தினமும், தெய்வமணியுமாக விளங்கும் சுத்தான்மாவைக் கண்டு, ஆத்ம சுயராஜ்யம் அடைகிறான். இதுவே சுதந்திரம். இப்போதே மனிதன் தான் இன்னானென்பதை யுணர்ந்து, தனக்குக் கீழிருக்கும் மனம், உயிர், உடற் கோசங்களுக்கு நாயகனாகி இந்த ஆத்ம சுயராஜ்யத்தில் தான் மற்ற யோகங்களிற் கூறப்பட்ட ஜீவன்முக்தி, சமாதி, லயம் எல்லாம் எய்துகின்றன. ஆத்மசித்தியால் ப்ரகிருதிஜய மெய்தும் அதனின்று இன்னும் மேன்மேலும் உயர்ந்து ஆத்ம சித்தன் சச்சிதானந்த நிலையை யடைகிறான். அந்நிலையில்தான் அவன் தானே தெய்வமயமாய், தான் காணும் அனைத்தும் தெய்வமயமாய், உலகம், உயிர்கள், பொருள்கள் எல்லாம் அந்த சச்சிதானந்த மயமாய்ப் பார்த்து இன்புறுகிறான். அப்போது மனிதன் தேவனாகிறான். சுயராஜ்யத்தை யடைந்ததுடன் ஆத்ம சாம்ராஜ்யம் அடைகிறான். கடவுள், காசினி இரண்டையும் அணைந்து நிற்கிறான். உலகை அவன் வெறுத்து ஓடுவதில்லை. அதை சச்சிதானந்த விளையாட்டுச் சோலையாக நுகருகிறான். ஆனால் அதிற் பற்றற்றவனா யிருக்கிறான். அப்போதே மூன்றாவது தத்துவமான சமத்துவம் எய்துகிறது.

இரு இயக்கங்கள்

இந்தத் தத்துவங்களெல்லாம் இயற்கை நூலுக்கு முகவுரை யெழுது மிடத்தில் எங்ஙனம் பொருந்தும்? கூறுதும். உலகில் ஆத்ம சுயராஜ்ய சாம்ராஜ்ய இன்பம் பெற்றுக் கடவுள் நிலை யெய்தற்கு இருவகை இயக்கங்கள் உள்ளன. ஒன்று மேலே ஞான நிலையில் ஊன்றி அதனின்று கீழிடங்களை வென்று கைப் பற்றுவது. இது தற்போதுள்ள மக்கள் நிலைக்கு மிக்க அரிது. பெருந்தவ முயற்சியும், நீண்ட யோகப்பயிற்சியும், மனவுறுதியும் பூரண ஆத்ம சமர்ப்பணமும் இதற்கு வேண்டும். சில அரும்

பெரும் பிறவி யோகிகளே இந் நிலை யடைகின்றனர். இந்நிலையில் சங்கற்பமற்று இருக்கும் மஹான்களுக்கு ஆகார நியமமும் வேறொரு நியமமும் வேண்டுவதில்லை. உடலும், உயிரும், மனமும் அவர்களுக்கு அடிமையாம். மற்றோரியக்கம் கீழே அன்னமயத்தி னின்று மென்மேலும் சுத்தமாகி மேலோங்குவது. இதுவே தற் கால அளவிற்கு உகந்தது. மற்றைத் தத்துவங்களெல்லாம் இங்கு மிகையாகும். முதலில் மனிதன் அன்னமயகோசத்தினின்று சுத் தப்பட்டு மேலே செல்லவேண்டும். இதற்கு அதை இயக்கும் இயற் கையின்பால் மனிதன் தன்னை முழுதும் ஒப்புவித்துவிடவேண்டும்

பிணிகளின்றி, உறுதியாக்கி மனித வாழ்விற்குரிய தரும ஸாத னத்திற்கு உடலை ஒரு சாதனமாக்குவதே எல்லா வைத்திய நூல் களின் முடிபு மாகும். இதற்காகவே பலதிறச் சிக்கலான ஆசன, பிராணுயாம, சாதனங்களுள்ள ஹடயோகம் ஏற்பட்டது. தன் வந்திரி, சரகர், அகத்தியர், ஞான வெட்டியான் முதலிய வைத்திய நூல்களெல்லாம் முயன்று முயன்று மனிதன் அமரனுக வாழும் நெறியைச் செயலிற் காண முடியாது மயங்கித் திரும்பிவிட்டன. மருந்து வைத்தியமெல்லாம் குடலிற் சுமை யேற்றி யேற்றி மனி தனை என்றும் நோயாளியாக்கித் துன்பச் சிறையில் அடைத்து விட்டன. அருவருக்கத்தக்க பண்டங்களும், கொடிய நஞ்சுகளும் சேர்த்து நீண்டகாலம் புட்டிகளில் அடைபட்டு, மருந்தென்னும் பெயரால் மனித இரத்தத்திற் கலக்கும் தீமை ஒழியவேண்டும். பறவைகளும் விலங்குகளும் புட்டி மருந்தில்லாமல் சந்தோஷமா யிருக்க வில்லையா? மண், பெண், பொன் மாயம் போன்று மருந்து மாயமும் மனிதனை மோகப் படுகுழியில் ஆழ்த்துகின்றது! உடலை வளர்க்கும் தாய் இயற்கை என்பதை மனிதன் உணரவேண்டும். மனிதவுடல் பஞ்சபூதத்தொகுப்பு; அப்பூதங்களின் குறை நிறைக்கு ஏற்றபடியே உடல் நிலையும் மாறுகிற . மிகையைக் குறைத்துக் குறையை நிறைத்து என்றும் சமநிலை வகித்தால், நோயும் இல்லை மருந்தும் வேண்டாம். நமது உணவுப்பை அமிதமாக நிறைந்து திணறும்போது, அதைக் காலியாக்காமல், மீண்டும் மீண்டும் நாக் கிற்கு அடிமைப்பட்டுக் ("காளையைப்போல் நானும் ஆவேன்'

என்று சொல்லி வயிறு வெடிக்க உண்ட தவளையைப்போல்) தின்பதே நோய், மந்தம், மூளைக்குறைவு முதலிய அனைத்திற்கும் காரணம்.

ஆகார நியமம்

ஆகார நியமம் ஆத்ம வாழ்விற்கும் உலக வாழ்விற்கும் மிக்க அவசியம். மித வுணவு, மித வுறக்கம், மிதமான உழைப்பு, இவற்றை மனிதன் கவனிக்க வேண்டும். உணவு தூல தேகமன்னி யில் மனத்தையும் பாதிக்கிறது. இயற்கை நம்மைக் கருவியாகக் கொண்டு தன் லீலையை நடத்த, சாத்வீகம், ராஜஸம், தாமஸம் ஆகிய நம்மிடமுள்ள முக்குணங்களே காரணமா யிருக்கின்றன. இக்குணங்களைக் கடந்து குணாதீதனா யிருப்பவனே இயற்கையி னின்று விடுதலை யெய்த முடியும். இக்குணங்கள் உணவால் பெரும்பாலும் ஆளப்படுகின்றன. நமது உணவின் தன்மை, தூய்மை, நாம் உண்ணும் பான்மை, உணவு உடலிற் சரிவரச் சீர ணித்துப் பரவும் நேர்மை, அதன் கழிவு சரிவர வெளியேறி மீண் டும் புத்துணவிற்கு வழியைத் தூய்மை செய்யும் தன்மை, இவற் றிற்கேற்றபடியே நமது உடல் நலமும், மன நலமும் அமைவதைப் பெரும்பாலும் காணலாம். மேலும் மனித வுலகம் நாளெல்லாம் சமையலறையிலேயே சிறைப்பட்டுள்ளது. இயற்கைச் சோலை களில் இன்பக் கனியுண்டு சமையலின் தொல்லை யொழிந்து, நோயின் கொடுமை யகன்று, மருந்தின் மாயம் அற்று, மனிதன் அன்னமய விவகாரங்களை எளிதாக இனிது முடித்துக்கொண்டு ஆத்ம வளர்ச்சிக்குப் பெரும்பொழுதைச் செலவிட்டு தெய்வீக வாழ்வு வாழ்வதென் ?

பழமும், கொட்டை வகைகளும், கறந்த பாலும் போல உடலுக்கும் மனத்திற்கும் உறுதியும், நலமும் செய்யும் உணவு வேறு இல்லை யென்பது என் அனுபவம். எனது யோக வாழ்விலும் இவ்வியற்கை யுணவு இன்னும் பெருந்துணையா யிருக் கிறது. இவற்றையே பசி யறிந்து, அளவுடன் உண்டால் மனிதன் உடலுறுதி பெறலாம். இந்த இயற்கை யுணவை குடும்ப வாழ்வி லுள்ளவர்கள் கூடக் கைக்கொள்ளலாம். ஆனால் மனிதன் நாக்கு

இணங்காதே! அது நமது பேதைப் பெண்டிரை வருத்தி, அடுப்பங் கரையில் அவர்கள் சுயேச்சையைப் புதைத்துவிட்டது! ஒரே நாளில் முற்றும் இயற்கை யுணவை மேற்கொள்ளல் கடினம் எனினும், செயற்கை யுணவிலும் பழக்க வழக்கங்களிலும் சிறிது சீர்திருத்தம் செய்துகொள்ளலாம். காலை 9-மணிக்கு மேலும், மாலை 6-மணிக்குள்ளும், வெற்றேப்பங் கண்டு, உணவேப்பம் வரு மட்டும் உண்ணுவது நெறி. விருந்தேப்பமும், மந்தப் புளிச்சேப்ப மும் வந்தால் வயிற்றிற்கு முற்றும் ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். ஒரு வேளையே உண்ணும் சில விரதிகள் ஐந்துகாலம் வயிற்று வழிபாடு நடத்தும் சாப்பாட்டு ராமர்களைவிட மிக்க உறுதியாகவே யிருப் பதை நாம் பார்க்கிறோம். பத்துமணிக் கச்சேரி யவசரத்தில் சோற்றையும் குழம்பையும் அள்ளி யடைத்து வயிற்றுப் பையை நிரப்பிச் செல்வோர் அஜீரணம், மலச்சிக்கல், மூலம் முதலிய பல சிக்கலிற் சிக்கிச் சிதையக் காண்கிறோம். ஏகாதசிப் பட்டினி யிருந்து வரும் விரதிகள் திண்மையாயிருக்கப் பார்க்கிறோம். தன்னை மறந்து துயிலும் நேரம் தவிர, மீதி நேரமெல்லாம் வாய்ச் செக்கறைத்துக்கொண்டே யிருக்கும் போஜன சாண்டோக்கள் நோயால் வருந்தவே காண்கிறோம். உபவாசம் வயிற்றிற்கு ஓய்வு நாளைப்போலும். அது மனவுறுதி யளிக்கும்.

பசி யழைத்தால்தான் புசித்தல் முறையாகும். மலம் வைத்து உண்ணலே மந்தமும் பிணியுமாகும். மலச்சிக்கல், அஜீரணம், வயிற் றுநோய் காய்ச்சல் முதலிய எந்த நோய் வந்தாலும் பட்டினி யிருத் தல் வேண்டும். அதனால் குடலின் குப்பைகள் ஒழியும். அதற்காக அடிக்கடித் தண்ணீர் குடித்தல் நல்லது. பட்டினியால் நமது உடம் புடன் மூளையும் சுத்தமாகும். காலையில் வெற்று வயிற்றில் நமக்கு இருக்கும் சுறுசுறுப்பு உண்ட பின் இருப்பதில்லை.

இயற்கைப்புலவர், இலக்ஷ்மண சர்மா

உணவு நெறி, உபவாச தத்துவம் இவற்றைக்குறித்து இயற்கை வைத்திய சிகாமணியாகிய எனது நண்பர் ஸ்ரீமான் லக்ஷ்மண சர்மா அவர்கள் தமது நூல்களில் விளக்கியிருக்கிறார். அதையே யானும்

கூறுதல் மிகையாகும். அவர் நூல்கள், மனிதர் நோயற்ற வாழ்வு வாழவேண்டுமென்ற ஆவலுடன் எழுதப்பட்டுள்ளன. இந் நூல்களில் பூர்ண சக்தி, உபவாஸ தத்வம், மருந்தில்லா வைத்தியம் முதலியன தமிழில் ஆக்கப்பட்டன. தமிழர் அவற்றை ஆதரிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளனர்.

ஆசிரியரின் பெருமை

நமது சர்மா பிழைப்பிற்காகவே நூல் எழுதுபவர் அன்று; தாம் அனுபவித்ததையே உலகிற்கு அவர் அருமையாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார். அவர் மேல் நாட்டில் பிறந்திருந்தால் லூயிகூன், பெர்னார்டு மாக்படென், அடால்ப் ஜுஸ்டு போன்று பெரும் புகழ் வாய்ந்து விளங்குவார். அவர் பெயரால் ஒரு பெரிய இயற்கை நிலையம் ஏற்பட்டிருக்கும். ஆனால் சர்மா நமது வறிய நாட்டிற் பிறந்து வறுமையால் வருந்துகிறார். தாம் கொண்ட கொள்கையைக் கைபிடிக்கவே அவர் எத்துயர் வரினும் பொறுத்து நிற்கிறார். பெரிய குடும்பியாயினும் அவர் பூரணமான ஆத்ம ஸமர்ப்பணத்துடன் வாழ்வின் இன்ப துன்பங்களைப் பொருட்படுத்தாத ஞானி போலப் பணி செய்கிறார். வந்ததைக்கொண்டு களிக்கும் அற்புதமான மனவுறுதி படைத்தவர் நமது சர்மா. அவருடைய ஆங்கில அறிவும், ஆரிய ஞானமும், தமிழறிவும், அனுபவத்திறனும், நேரிய ஒழுக்கமும், கலைத்திறனும், கல்விச் சிறப்பும் அவருக்கு லௌகீக வாழ்விற் பெரும் பதவியைக் கொடுத்தே யிருக்கும். ஆயினும் பட்டம் பதவிகளையும் சுகபோக வாழ்வையும் மதிக்காமல் தாம் கண்ட இயற்கை உண்மையையே மதித்து நடக்கும் நமது சர்மாவைத் தமிழர் நன்மதிக்கத்தகும். பத்திரிகைகள், நூல்கள், நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்தல் இவற்றின் மூலம் அவர் இயற்கையன்னைக்குப் பணி செய்து வருவதைத் தமிழ் நாடு நன்கு அறியும். அவருடைய ஆங்கில நூல்களால் பிற நாடுகளும் அறியும். அத்தகைய புலவர் தமிழ்நாட்டின் அருஞ்செல்வம் அன்றோ! ஆதலின் அன்பர் அவர் நூல்களையும் அவரையும் ஆதரித்து அவர் அனுபவ மொழிகளை வாழ்வில் அமைத்து நீடு வாழ்க!

சர்மா புதுக்கோட்டையிற் பிறந்தவர், மஹாராஜா கல்லூரியிலும், திருச்சியிலும், சென்னையிலும் கல்வி பயின்று பி. ஏ. பி. எல்., பட்டம் பெற்றவர். கல்லூரியில் அவரது இயற் புலமை விளங்கிய பல சம்பவங்கள் நடந்தன. ஆங்கிலத்திலும் ஆரியத்திலும் சர்மாவிற்குப் பெரும் புலமையுண்டு. அத்துடன் சர்மா நட்பிற்கு மிகவும் இனியவர்; உலகாயதருக்குரிய வஞ்சங் கரவு அவரிடம் கிடையா. சர்மாவின் உள்ளம் குழந்தை யுள்ளம் போன்று வெளிப்படையானது. புதுக்கோட்டையில் வக்கீல் தொழில் நடத்தினார். சர்மா, பிறகு சமஸ்தானத்தில் ரிசீவர் வேலை பார்த்து, நாட்டுப் பணிக்காக அதையும் உதறித்தள்ளினார். தஞ்சை தர்ம சங்க ஆசிரமம், சேரமாதேவி தமிழ்க் குருகுலம் முதலிய ஆசிரமங்களில் சர்மா அரிய பணி புரிந்தார். சர்மா சிவானந்த லஹரிக்கு வெகு அழகாக விரிவுரை சொல்வார்; சங்கரரின் அத்வைத நூல்களை நன்கு விளக்குவார். விவேகானந்தர் நூல்களில் அவருக்குப் பேரார்வம் உண்டு. ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸரிடமும் சர்மாவிற்கு அளவற்ற பக்தியுண்டு. மஹர்ஷிகளின் விசார மார்க்கத்தைத் தமிழ் நாட்டில் பரப்பிய ஞானத் தொண்டரில் சர்மா முதன்மை வகிக்கிறார். பகவான் ஸ்ரீ ரமண மஹர்ஷிகளைப் பற்றி சர்மா அரிய நூல்கள் எழுதியுள்ளார். இவ்வளவு பெருமையுள்ள இப்பெரியார் தமது வாழ்வு முழுதையும் இயற்கை வைத்தியத்திற்கே அர்ப்பணித்தார். அதனால் இவர் பட்ட இடர்கள் கொஞ்சமல்ல. அனைத்தையும் ஈசுவரார்ப்பணம் செய்து மனவுறுதி குன்றாது, இன்னும் இப்பெரியார் இயற்கைப் பணி செய்து வருகிறார். இப்பெரியார் செய்த தவப்பயனாகப் பிறந்த மணிப் பிள்ளையாகிய ல. காமேசுவர சர்மா அவர்கள் இன்று இயற்கை வைத்தியப் பிரசாரம் செய்து வருவது அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. தந்தையும் மைந்தனும் தியாக புத்தியுடன் இவ்வாறு செய்யும் இயற் பணியைத் தமிழர் ஆதரிக்கக் கடமைப் பட்டிருக்கிறார்கள். ஸ்ரீமான் சத்திய மூர்த்தி போன்றே, பெரியார் லக்ஷ்மண சர்மாவும் உலகில் புகழ்பெற்று புதுக்கோட்டைக்கே ஒரு கீர்த்தியைச் சம்பாதித்திருக்கிறார், இவர்களுக்குத்

தக்க ஒரு இடந்தந்து, அதில் ஒரு பெரிய இயற்கை நிலையம் நடத்தச் சௌகர்யங்களும் செய்து கொடுத்தால் புதுக்கோட்டை சமஸ்தானத்திற்கே நல்ல பெயராகும். இவர்கள் செய்யும் இயற்கைச் சிகிச்சை மனித சமுதாயத்திற்குப் பேருபகாரமாகும். தமிழரும், புதுவை வாசிகளும் புதுவை அரசாங்கத்தாரும், பல தியாகங்கள் செய்து மனித சமுதாயத்திற்கு இயற்கை நெறியைப் போதிக்கும் சர்மாவை நன்மதித்து ஆதரிக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

நல்லவ ரோங்க
நலமோங்கிப் பூவெங்கும்
எல்லோரும் வாழ இசை!

ஸ்ரீ அரவிந்தாசிரமம்,
புதுச்சேரி.

சுத்தானந்த பாரதி

பூர்ண சக்தி

அல்லது

நோயற்ற இன்ப வாழ்வு

முதல் அத்தியாயம்

சக்தி தத்துவம்

திருமந்திரம்

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்,
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவு மாட்டார்;
உடம்பை வளர்க்கும் உபாய மறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன், உயிர் வளர்த்தேனே.

திருக்குறள்

இழிவறிந்து உண்பான்கண்
இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேரிரையான் கண் நோய்.

பேரின்பத்தை நாடி நிற்கும் யோகியரும்கூட, உடம்பை வளர்க்கும் உபாயமாகிய ஒழுக்கத்தில் நிற்க வேண்டுமென்பது யோக நூலாகிய திருமந்திரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. பேரின்பம், உலக இன்பம், இவ் விரண்டிற்கும் பொதுவாகிய சாதனம் சக்தி நிறைவு— பூர்ண சக்தி. உடல் நலத்தினுல் ஏற்படும் சக்தியின்

மிகுதியே, அவரவர் நோக்கத்துக்கும் முயற்சிக்கும் தக்க வாறு, இம்மைப் பயனையோ, மறுமைப் பயனையோ, தருவதாகும். உடல் நலத்திற்கான ஒழுக்கமும் நல் லொழுக்கத்தின் ஒரு பகுதியாகும்; அதுவே நல் லொழுக்கத்தின் முதற் பகுதி. அதுவே எல்லா நல் லொழுக்கங்களுக்கும் அடிப்படையாயிருக்கிறது. பூர்ண சக்தியே உடலின் பிணிகளைத் தடுக்கவும், போக்கவும், ஸாதனமாகும்.

மேலும் பூர்ண சக்தியானது நிலையான இன்ப வாழ் வையும் தருகிறது. நிலையான இன்பம் என்னவென்றால், நம் இயல்பான இன்பம். இயற்கையாகவே நமக்குள்ளது எதுவோ, அதுதான் நிலையானதாகும்; அது நம்மைவிட் டுப் பிரியாதது. செயற்கையாயுள்ள இன்பங்கள் நம்மை விட்டுப்பிரியும். ஐம்புலன்களாலும் வருகின்ற இன்பங் கள் எல்லாம் செயற்கையான இன்பங்களே. ஆகையால் அவ்வின்பங்கள் நிலையானவை அல்ல. ஆகையால் நாம் முக்கியமாக வேண்டத்தக்க இன்பம் இயற்கை இன்பமே. மேல் எடுத்துக் காட்டியிருக்கும் குறளில் குறிக்கப்படும் இன்பமும் அதுவே. அக்குறளைப் பின் அத்தியாயத்தில் விரிப்போம்.

பூர்ணசக்தியின் பயன் வேறொன்றுண்டு. சக்தி நிறைவுபெற்ற ஒருவன் எத்தொழில் செய்தாலும், அவ னுடைய இயற்கையின்பம் அவனை விட்டுப் பிரியாது; வேலையென்பது அவனுக்கு விளையாட்டாக அமையும்; துன்பமாகத் தோன்றாது. சக்திக் குறைவுடன் செய்யப் படும் வேலையே துன்பமாயிருக்கும்.

உலகப் போக்கில் வரக்கூடிய மற்ற துன்பங்களும் பூர்ண சக்தியுடையவனை அசைக்காது. அவற்றை அவன் எளிதில் பொறுத்துக்கொள்வான்.

"தொழில் புரிந்தாலும், துண்பங்களுக்கு ஆளானு லும், சக்தி குன்றி யிருப்பதே குறை" என்று ஆங்கிலக் கவியரசராகிய மில்ட்டன் பாடியிருப்பது உண்மையே. பூர்ண சக்தியைப் பெறுவதற்கான உபாயங்களை இனி விசாரிப்போம். அவை இரண்டு:— (1) மருந்தின்றி நோய் தீரப் பெறல்; (2) பசி கொல்லாமை முதலிய அற நெறிகள்.

இரண்டாவது அத்தியாயம்

மருந்தின்மை

நோய் வந்தபோது அதை மாற்றிக்கொள்ள மருந்து களை உண்ணுகிறோம். இது செயற்கை வைத்தியம் எனப் படும். இது தப்பான காரியம்.

நோய் எதனால் வந்ததோ, அதை மாற்றும் வகை அறிந்து, அவ்வகை நடப்பது இயற்கை வைத்தியம் எனப்படும். நாம்செய்த தவறுகளாலேயே நோய் வரும்; ஆகையால், அத்தவறுகள் எவை என்று கண்டு, அவற்றை நீக்குவதே இயற்கை மருந்து. இவை பட்டினி, பத்திய உணவு, முதலியனவாம். "மருந்தில்லா வைத் தியம்" என்னும் நூலில் இதன் விவரங்களைக் காணலாம்.

வந்த நோயை எப்படித் தீர்த்தால் என்ன, என்று நினைப்பது மூடத்தன்மை. இயற்கையான வழியில் நோய் தீருவதும், செயற்கை வழியில் நோய் தீருவதும்,— இவ்விரண்டும் வெவ்வேறு பயன்களோடு கூடியவை.

சொர்க்கப்படம் என்னும் படத்தில் நிறைந்திருக் கும் கட்டான்களைப் பாருங்கள். அவற்றில் பாம்புகளும் ஏணிகளும் இருக்கின்றன. ஆட்டக்காரன் பாம்பின் வாயில் சேர்ந்தால், பாம்பின் வாலண்டையுள்ள கீழ்ப்

படிக் கட்டானுக்குத் தள்ளப்படுகிறான். ஏணியின் அடியைச் சேர்ந்தாலோ, அதின் உச்சி போய்ச் சேருகிறான். நோயானது ஒருபோது இப்பாம்புபோலும், மற்றொரு போது ஏணி போலும் ஆகும். நோய்க்காகச் செய்யும் வைத்தியமானது செயற்கை வைத்தியமாயிருக்குமானால், அப்போது அந்நோய் அம்மனிதனுக்குப் பாம்பாகிறது; முன்னுள்ள உடல் நலத்தையும கெடுத்து, சக்தியைக் குறைத்து, வருங்காலத்தில் பெரிய நோய்களுக்கு ஆளாக்குகிறது.

இயற்கை வைத்திய முறைகளால் நோயைத் தணியச்செய்தாலோ என்றால், அப்போது நோயானது நீங்கும்போது முன் இருந்த உடற் குற்றங்களையும் சக்திக் குறைவையும் நீக்கி, அதிகமான உடல் நலத்தையும், அதிக சக்தியையும், பின் வரக்கூடிய நோய்களினின்றும் பாதுகாப்பையும், தந்துபோவதால், அப்போது நோயானது சொர்க்கப்படத்து ஏணிகளை ஒக்கும்.

உடல் நலத்துக்கென்று இந்நூலில் பின்சொல்லப் போகும் ஒழுக்கங்களையும் பயன்பெறச் செய்யவேண்டுமென்ற உண்மையான நோக்கம் உள்ளவர் யாவரும் செயற்கை வைத்தியர்கள் எல்லாரையும் தீண்டாதொழித்து, இயற்கை வைத்தியத்தின் சீடர்களாகவேண்டும். சொர்க்கப்படத்தில் மெள்ள மெள்ள உயர்ந்த படிக்கு வந்தாலும், எப்படி, ஒரு நொடியில் பாம்பின் வாயில் விழுந்தவன் கீழே தள்ளப்பட்டு, தன் முயற்சியின் பயனை இழந்துவிடுகிறானோ, அது போலவே, நல்லொழுக்கத்தினால் உடல் நலம் பெற்ற ஒருவன், அந் நலத்தை யெல்லாம், ஒரு சிறு நோய்க்குச் செய்துகொள்ளும் செயற்கை வைத்தியத்தில் இழக்கக்கூடும். செயற்கை வைத்தியத்தில் சிறு நோயும் பெரிதாகி, உயிரையே

மாய்த்துவிடும். அதற்குப் பல அத்தாக்ஷிகள் உண்டு. ஒன்று பின்வருமாறு.

இந்நூல் எழுதுவோருடைய நண்பர் ஒருவர் செயற்கை வைத்தியத்திலேயே கொல்லப்பட்டு, மிகவும் குறைந்த வயதிலேயே விண்ணுலகம் சென்றார். மேலும் அவர் சாகக்கிடக்கும்போது, செயற்கை வைத்தியத்தி லேயேதான் சாக நேர்ந்திருக்கிறது, என்று உணர்ந்து, இந்நூலாசிரியரிடம் அவ்வாறே தன் மனக் குறையை வெளியிட்டார். அவர் வெகு காலம் உயிரோடிருக்க வேண்டியவர். அற்ப ஆயுளோடு சாவதற்கான தீக் குணங்கள் ஒன்றும் அவரிடம் இல்லை. திடமான உடலும், உயிரைக் காக்கப் போதிய நல்ல ஒழுக்கங்களும் அவரிடம் காணப்பட்டன. வந்த நோயும் உயிரைக் கொள்ளையிடும் படிக்கான நோயும் அன்று. பட்டினி முதலான முறைக ளால் எளிதில் தீரக்கூடியதே. இயற்கைக்கு மாறான வைத்தியமே அவரைக் கொன்றது.

ஆகையால் உடல் நலத்துக்கான நல்லொழுக்கங்க ளால் பூர்ணசக்தியைப் பெறவேண்டுமானால், எப்போ தும், எந்நோயானாலும், இயற்கை வைத்தியமே செய்து கொள்ளுவது, என்ற விரதத்தை மேற்கொண்டு, அதை உயிர்போல் காக்கவேண்டும். செயற்கை வைத்தியரை முற்றிலும் விலக்கவே வேண்டும். இவ்விரதத்திலிருப்ப வரே, பின்வரும் நல்லொழுக்கங்களைப் பின்பற்ற உரிமை யுள்ளோர் ஆவர். அவரே பயன் பெறுவார். மற்றவர் இங்கும் கெட்டு, அங்கும் கெட்டுத் தட்டழிவார், என்பது உறுதி. இயற்கையை முற்றிலும் நம்பவேண்டும்.

மூன்றாவது அத்தியாயம்

ஐம்பூத உணவு

நோயில்லாத நாளில் நாம் பின்பற்றவேண்டிய ஒழுக்கம் இன்னது என்று இங்கே சுருங்கச்சொல்லி, அதன் விரிவைப் பின் அதிகாரங்களில் சொல்லுவோம்.

இவ்வொழுக்கமானது ஐம் பூத உறவு, என்பது சுருக்கம். ஐந்து பூதங்கள் நமக்கு உணவு. ஆகாயம், வாயு, ஒளி, நீர், மண், என்று ஐந்து பூதங்கள் உலகங்களுக்கெல்லாம் முதலானவை. இவற்றை சக்திகள் என்று கருதவேண்டும்.

கடவுளது ஒரே சக்தியானது இவ்வாறு ஐந்தாயிற்று. இவற்றிலிருந்து நாம் பிறந்தோம். இவற்றிலேயே வாழ்கின்றோம். ஐந்துக்கும் மூத்ததும் நுண்ணியதும் ஆகாயம். ஆகையால், இதுவே எல்லாத்துக்கும் மேலான சக்தி. உடலைக் காட்டிலும், உயிருக்கே இது உணவு. இது குறைந்தால் உயிரின் சக்தி குறையும். இதைப் பின் விவரிப்போம்.

வாயுவானது இதற்கு அடுத்தது. ஓடிக்கொண்டேயிருக்கும் காற்றிலேயே நல்ல வாயு உண்டு. அதுவே உயிருக்கு சக்தி தருவது. வெட்ட வெளியிலே உள்ள வாயுவே நமக்கு வேண்டும் குளிர்ந்த காற்று மேலானது. அதனோடு உறவாடிப் பழகவேண்டும்.

ஒளியும் உயிருக்குத் தேவையான உணவு. ஏராளமான ஒளியுணவை உண்டு வருகிற ஏழைகள்—வெட்ட வெளியில், வெயில் பட, உடம்பால் உழைப்பவர்கள்—உடல் நலத்தில் சிறந்தவராவர். ஒளியின் சக்தியானது நோய்களைத் தீர்ப்பதில் மேன்மை பெற்றது, என்பதை 'மருந்தில்லா வைத்தியம்' என்ற நூலினால் அறியலாகும்.

பாக்கியுள்ள இரண்டும், அதாவது நீரும் மண்ணும், மற்ற மூன்றுக்கும் தாழ்ந்தவை ; அவற்றைவிடக் குறைந்த அளவில் நமக்குத் தேவையானவை. இவ்விரண்டிலும் நீரே உயர்ந்தது. மண்ணின் இனத்து உணவு எல்லாத் துக்கும் தாழ்ந்தது ; குறைந்த அளவில் நன்மை ; அதிக மானால் தீமை.

மண் என்பது உணவுப் பொருள்களின் உற்பத்திக்கு மூலமாவதால், நாம் உண்ணும் உணவை மண் என்று குறிக்கலாம். மண்ணின் விளைவான பொருள்களையே நாம் உணவென்று மதித்து, இவ்வுணவுக்கு மேலான ஆகாயம் முதலிய நான்கு உணவுகளை நாம் மதிக்கவில்லை. அதனால் அவற்றின் சக்திகள் நம்மிடம் குறைகிறது. இந்த சக்திக் குறைவினால்தான் நோய்கள் வருகின்றன.

நோயின்மைக்கும், பூர்ண சக்திக்கும் இன்றியமை யாத வழியாவது, மண்ணின் இனத்து உணவை அதன் மிதத்தில் உட்கொள்வதும், மிதம் தவறியிருந்தால், அதற் குப் போதுமான பரிகாரத்தினால் குற்றத்தை மாற்று வதும், மற்ற நான்கு உணவுகளையும் அதிகமாக உட் கொள்ளுவதும், என்பது பூர்ண சக்தி நூலின் சுருக்கம். ஆகாயத்தின் சக்தியைப்பற்றி அடுத்த அதிகாரம் சொல்லும்.

நான்காவது அத்தியாயம்

பசி கொல்லாமை

திருக்குறள்

மருந்தென வேண்டாவாம்
யாக்கைக் கருந்தியது
அற்றது போற்றியுணின்.

அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப்பசித்து.

மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு.

இழிவறிந்து உண்பான்கண்
இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேரிரையான் கண் நோய்.

தீயளவின்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோய் அளவின்றிப்படும்.

அறநூல்

தீய மனத்தாலும் திறம்பு செயலாலும்,
நோய் பிறக்கும என்றே நுவல்.
உண்ணு விரதம் உடலின் பிணிபோக்கித்
திண் கருத்துமீயும் திறம்.

ஆகாயமே உயிரின் முதல் உறவு, என்று முன் சொன்னோம். தொழிலும், ஒய்வும், இரண்டும் சமப்பட்டிருப்பது ஆகாய உணவைப்பெறும் உபாயம்.

தொழிலானது உழைப்பு, அல்லது கலைத்து, என்று இரண்டு வகை.

உழைப்பானது இருவகை. ஒன்று நம் உடலில் தானகவே உயிரானது நடத்தும் தொழில்களாலாகும் உழைப்பு; சாப்பிட்ட உணவு, தண்ணீர், மூச்சுக்காற்று ஒளி, இவற்றை யெல்லாம் தன் மயமாக்கிப் பயன்படுத்தி, உள்ளே ஏற்படும் கசடுகளைப் போக்கி, உடம்பை சுத்த மாக்குவது, இவற்றை யெல்லாம் உயிரின் உழைப்பாக மதிக்கவேண்டும்.

பணம் சம்பாதிக்கவோ, மற்ற நோக்கத்துடனோ, நாம் செய்வதெல்லாம், மற்றோர் வகை உழைப்பு. கலை

ரத்தானது உடல் நலத்துக்காகவென்று நாம் நடத்தும் வேலை. நடை, ஓட்டம், சுமைகளைத் தூக்குவது, உடம்பைப் பல வழிகளில் வேண்டுமென்று தொழிற் படுத்துவது, இவை கஸரத்து.

தொழிலினால் ஆகாய சக்தி செலவாகிறது. மனம், உடல், இவற்றின் ஓய்வினால் அது மறுபடி நிறைவடைகிறது; ஓய்வே முதல் மருந்தென அறியவேண்டும்.

ஆகாய சக்தி நம் உடம்பில் தேவையான அளவுக்கு இருப்பதற்கு அடையாளம் இயற்கைப் பசி. தினம் ஒரு வேளையாவது இயற்கைப் பசி வரவேண்டும். இல்லாவிட்டால் நோய், வெளிப்படையாகவோ, மறைவாகவோ இருக்கிறதென்பது நிச்சயம்.

உயிரின் தொழில்களில் முக்கியமானது என்னவென்றால், உடம்பில் ஏற்படும் கசடுகளை அப்போதைக்கப்போது கழிப்பதே. இத்தொழில் பாக்கிப்படுமானால், உயிருக்கு ஓய்வே இல்லாமல் போகும்; ஆகாயசக்தி குறையும்; பசியுணர்ச்சி மழுங்கும்; சீரணசக்தி—உணவைத் தன்மயமாக்கும் சக்தி—குறையும். உணவினின்றுமே கசடுகள் உண்டாகின்றன.

இதனால்தான், "மலம் வைத்துண்ணேல்," "ஸ்நானம் செய்துண்ணக் கடவாய்," என்ற விதி வசனங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மலக் குடலினின்றும் மலம் கழிந்து போகவேண்டும்; அது காலியாகவேண்டும்; இடையில் உண்ணக்கூடாது, என்பது முதல் வசனத்தின் கருத்து. இரண்டாவது வசனத்தின் கருத்தும் அதுவே. மேல் தோலை மாத்திரம் நீரினால் சுத்தம் செய்துகொள்வது ஸ்நானமாகாது. இரத்தமும் சுத்தமாகவேண்டும். ஏற்கனவே உண்ட உணவு உடம்பில் சார்ந்ததும், அது பற்பல மலங்களாக மாறுகிறது. அவை வியர்வை, மூத்த

திரம், முதலிய வகைகளாய்க் கழிந்தால்தான் மனிதன் ஸ்நானம் செய்தவன் ஆவான். இப்படி இரத்தம் சுத்த மான பின்பே நற்பசி வரும்; மலம் வைத்துண்ணும் வழக்க முள்ளவனுக்கு நற்பசி என்றைக்கும் வரமாட் டாது. அது வராதபோது உண்ணுவது பெரும் குற்றம். பசி வந்த பின்பும், உடனே உண்ணுவதும் தவறே யாம். பசி வந்து அது முற்றின பிறகு உண்பதே ஒழுக்கம். பின்னும் உண்ணும்போது, சீரணசக்தியின் அளவுக்கு மேல் உண்ணுவதும் குற்றம். பசியைக் கொல்லாமல் உண்ணுவதே ஒழுக்கம்.

பசியில்லாது உண்டாலும், பசி வந்து மித மீறி உண்டாலும், உயிருக்கு ஓய்வின்றிப் போவதால், உயிர்க் கருவிகள் களைத்துப்போய், நம்மைச் சபிக்கின்றன. அச் சாபங்களே நோய்களாகும்.

பசியை எப்படி அறிவது, பசி கொல்லாமை என்பது எப்படி, என்ற விவரங்களை இனி விசாரிப் போம்.

திருவள்ளுவ நாயனர் திருக்குறளில் "மருந்து" என்னும் அதிகாரத்தில் நோயற்ற வாழ்விற்கான ஒழுக் கத்தை வர்ணிக்கின்ற குறள்கள் இவ் வதிகாரத்தின் தலைப்பில் வைக்கப்பட்டன.

அவற்றின் முதற் குறளில் சொல்லியிருப்பதாவது: முன் உண்ணப்பட்ட உணவு முற்றிலும் உடலை விட்டு அற்றதை அறிந்து உண்ணுபவனுக்கு நோய் வராது; மருந்துகளே அவனுக்கு வேண்டாம் என்பதே.

இரண்டாவது குறளின் பொருளாவது: பசி வந் தாலும், அது வளர்ந்து நற்பசியாவதற்குப் போதுமான நேரமும் பொறுத்து, அப்பால் உடலுக்கு நன்மைதரும் உணவை உண்ணவேண்டும், என்பது.

மூன்றாவது குறளில் பொதுவாய் குறைத்துண்ணல் வேண்டும், இல்லாவிட்டால் நோய்வரும், என்று சொல்லுகிறார்.

நான்காவது குறளில், குறைத்து உண்ணுவதிலும், உடலின் தேவையளவுக்குச் சிறிதும் அதிகப்படாதபடிக் குறைத்துண்ணலே மேன்மையானது, அதனால் நோயற்றிருத்தல் மாத்திரமல்ல, இடையறா இன்பமும் ஏற்படும், என்று சொல்லுகிறார். இக் குறளானது மிகவும் அரிய உண்மையைக் குறிக்கிறது.

ஐந்தாவது குறளில், இரண்டாவது குறளின் பொருளை விளக்குகிறார். பசியாகிய தீயின் அளவுக்கு அதிகப்பட உண்ணுகிறவனிடம் நோய்கள் மிகுந்திருக்கும், என்பது அதன் பொருள்.

இக் குறள்களில் மூன்று தரமான ஒழுக்கங்களும், அவற்றிற்குள்ள மூன்று தரமான பயன்களும் காணப்படுகின்றன. அவை—

ஒழுக்கம்.	பயன்.
1. தேவையளவுக்கு மேற்படாது உண்டல்	இடையறா இன்பமும் நோயின்மையும்.
2. தேவையளவுக்கு அதிகமாயும், தீயளவுக்கு அதிகப்படாமலும் உண்டல்.	நோயின்மை மட்டும்.
3. தீயளவுக்கும் அதிகமாக உண்டல்	அளவற்ற நோய்.

இனி, இக்குறள்களுக்கு விரிவுரை செய்து பசிகொல்லாமையின் வழியையும் குணத்தையும் துலக்குவோம்.

முன் உண்டது அற்றுப்போன பிறகே பசி வரக் காணலாம், என்பது முதற்குறளின் கருத்து. அற்றதும்

பசி வருவதும் எப்படி அறியக்கூடுமென்பது பரிமேலழகரின் உரையில் சுருக்கமாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. *

முன் உண்டது அறும்போது ஏற்படும் குறிகளை உரையாசிரியர் அடியில் வருமாறு குறிக்கிறார். யாக்கை நொய்ம்மை, சுத்தமான ஏப்பம், கரணங்கள் தொழிற்கு உரியன ஆதல், பசிமிகுதல், என்று நாலுபடிகள் உள்ளனவாம். இவை உற்று நோக்கத்தக்கன.

உணவின் மணமாவது, சுவையாவது, ஏப்பத்தில் காணப்படுமானால், அப்போது வயிறு காலியாகவில்லையென்பது நிச்சயம். அப்போது உடம்பு இலேசாகவும் ஆகியிராது. வெற்றேப்பம் வருமுன் பசி வர இடமேயில்லை. அவ்வித ஏப்பம் காணும் வரைக்கும், அதற்கு அப்பாலும், உண்ணுமல் காக்கவேண்டும் என்பது நெறி.

சுத்தமான ஏப்பங்களும், ஒன்றன் பின் ஒன்ருய், இடையிடையே, பல தடவை வரும். ஒவ்வொரு ஏப்பத்தோடும் வயிற்றின் முதற் கருவியாகிய இரைப்பை என்னும் கருவியானது குறுகிக்கொண்டும், சக்தி மிகுந்துகொண்டும், வருகிறதென்று அறியவேண்டும். வயிற்றிற்குள் சிறைப்பட்டிருக்கும் வாயுவானது ஏப்பங்களால் வெளிப்படுவதனுல் வயிறு குறுகிக் குறுகி, தன் இயற்கையான பருமனைப் பெறும். முன் உண்ட உணவினுல் விரிக்கப்பட்டு, அது பருத்துப்போயிருந்ததால், இப்போது குறுக வேண்டியதாகிறது.

---

* இக்குறளின் உரையானது சில பதிப்புகளில் தவருக அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. நாவலர் பதிப்பில் மட்டும் தவறில்லாமல் காணப்படுறது. அப் பதிப்பில் கண்டிருக்கும் உரை வாசகமே இங்கே ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

சுத்தமான ஏப்பம் ஒன்று கூட வராமல் சாப்பிடு வது பெரும்பிழை. அது வரும் வரை சாப்பிடாமல் பொறுப்பதைப் பட்டினி கிடப்பதென்று சொல்லவும் தகாது. பசியே வராதபோது பட்டினியென்ற சொல் ஏற்காது. தேவையான நேரம் காத்திருந்தால், வெற் றேப்பம் வந்தே தீரும்.

முதன்முதல் பசி கொல்லாமை ஒழுக்கத்தில் புகு வோன், ஏப்பங்கள் வருவதைக்கவனமாய் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இப்படித்தான் அவன் வெற்றேப் பங்களின் வரவை அறியும் திறமையைப் பெற முடியும்.

இப்படி வரும் வெற்றேப்பங்களில் கடைசியான வெற்றேப்பமானது மற்றெல்லா ஏப்பங்களைவிடச் சிறிய தாயும் நுண்ணியதாயும் காணப்படும். இதன் பின்பு தான் பசி பிறக்கின்றது.

பசி பிறந்ததற்கு முதல் அடையாளமாக, உடம்பின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் சக்தி பரவும். மூளை முதல் கை கால்கள் வரை, எல்லாக் கருவிகளும் தத்தம் தொழில் களுக்குப் போதுமான சக்தியை இப்போதே பெறுகின் றன. உயிரின் சக்தியானது இதுவரை உணவினுல் ஏற் பட்ட வேலைகளில் ஈடுபட்டிருந்தது. உணவைத் தன் மயப்படுத்துவதே உயிரின் எல்லாத் தொழில்களிலும் மிகவும் கடுமையான வேலை. இவ்வேலை தீர்ந்து ஒழிந்த தினுல், உயிருக்கு விடுதலைக் கொண்டாட்டமேற்படுகிறது. இதொன்று தவிர, மற்றெல்லாத் தொழிலும் உயிருக்கு எளிது. ஆகையால் உணவின் நிமித்தமாயுள்ள வேலையி னின்றும் ஓய்வு பெற்ற உயிரானது எக்கருவிகளிலும் சென்று தொழிற் திறமையைத் தருகிறது, என்பது ஆச் சரியமாகாது. "கரணங்கள் தொழிற் குரியன ஆதல்," என்று பரிமேலழகர் குறித்தது இதுவே.

ஆகையால் வயிறு காலியாகி, உயிரானது இளைப்பாறும் பொழுதே, நம் ஆன்மார்த்தமாகிய கர்மங்கள்—தவம், தியானம், கடவுள் வழிபாடு, என்பனவும்—கல்வி பயிலுவது, பிழைப்புக்கான தொழில், எல்லாமும் செய்வதற்கு உரித்தான பொழுதாகும். காலையில் உண்ணு விரதம்கொண்டு, தண்ணீரைமட்டில் உயிருக்கு ஆதரவாக வைத்துக்கொண்டு, கர்மங்களை யெல்லாம் செய்து முடிப்பது ஆர்ய ஒழுக்கம், என்று வேதாந்தம் போதிக்கின்றது. முற்காலத்தில் சிறுவரைக் குருகுலம் சேர்த்து, அங்கே குரு அவர்களை "உபநயநம்" என்ற முறைப்படி மாணவர்களாக ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, அவர்களுக்கு உத்தரவிடப்படும் நியமங்களில் — "மாத்ருதேவோபவ" என்று ஆரம்பிப்பதில்—"அபோசாந கர்ம குரு"—தண்ணீர் மாத்திரம் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வேலைகளைச் செய்—என்று வரும் கட்டளைக்கு இதுவே கருத்து. உடல் நலத்தின் நுட்பங்களையும், பசி, சீரணசக்தி, முதலானவற்றின் தத்துவங்களையும் நன்கு அறியாத பிற்காலத்துப் பண்டிதர், இதற்கு "ஆசமநம் செய்து, கர்மங்களைத் துவக்க வேண்டும்" என்று பொருள் கூறுகிறார்கள்.

காலையில் உண்ணுவிரதத்துடன் வேலைகளைச் செய்யும் பழக்கமுள்ளவரே கல்வி, தவம், தொழில், இவற்றில் மேன்மை பெறுவர்.

இதனால், தொழில்களை முடித்துவிட்டு, அப்பாலே தான் பகலில் முதன்முதல் உணவு கொள்ளவேண்டும். இது இயற்கையுமாகும்.

இதற்கு மற்றோர் நியாயமும் உண்டு. உடலில் பரந்து நிற்கும் கசடுகளை சுருசுருப்புடன் உயிரானது அப்புறப்படுத்தின பின்புதான் நற்பசி உதிக்கும், என்று நிரூபித்திருக்கிறோம் அல்லவா? அப்படி, உடலின் கசடுகள் நீக்

கப்பட்டு, உடலும் மனமும் நிர்மலமாயும், பசிவருவதற்குத் தகுதியாயும், ஆகவேண்டுமானல், கஸரத்து, அல்லது தொழில் புரிவதுதான் இயற்கையான உபாயம். இவற்றிஞல் உயிரின் மந்தகுணம் நீங்கி, சுருசுருப்பு உண்டாகின்றது.

தொழில் யாதொன்றும் செய்ய மனமில்லாதவன், என்னசெய்யவேண்டும்? பிந்தி சாப்பிடுவதை முந்தியே சாப்பிட்டால் என்ன? என்று கேழ்க்கலாம். நியாயம் என்னவென்றுல், அவன் மற்றவரைவிட, இன்னும் அதிக நேரம் காக்கவேண்டும். ஏனென்றுல், அவன் சும்மா யிருப்பதால், அவன் உயிரானது சிறிது மந்தமாகவே தான் உடலைச் சுத்தம் செய்யும். அதஞல் அவ்வேலை முடிந்து, பசி உண்டாவதற்கு அதிகநேரம் பிடிக்கும்.

பசியென்ற தீ கிளம்பாமலாவது, அது மந்தமாயாவது, இருக்கும்போது உண்டால், என்ன குற்றம்? உணவானது அப்படி உண்ணுவோனைக் கெடுக்கும், என்பதுதான் குற்றம். வேதாந்த மூல நூல்களில் ஒன்றுன தைத்திரிய உபநிஷத்தில், உணவுக்கு "அந்நம்" என்ற பெயர் ஏன் வந்ததென்ற கேள்விக்கு பதில் சொல்லுவதில், உணவானது உயிர்களால் உண்ணப்படுவது மாத்திரமல்ல, உணவு உயிர்களை — நோய்மூலமாக — உண்ணுவதாலும், உணவை அந்நம் என்று சொல்லத்தகும், என்று வர்ணித்திருக்கிறது. எங்கும் நிறைந்திருக்கும் கடவுட்டன்மையானது உணவிலும் உண்டு, அல்லவா? அதை நெறிதப்பி உண்டால், அது சும்மாவிடுமா?

ஆஞல், அதிகநேரம் ஒருவன் வேலையிலேயே இருந்துவிடுவாஞகில், அதஞல் பசி தடைப்படும். அதற்கு பதிலாக, களை, மயக்கம், முதலிய அவகுணங்கள் ஏற்படும். அப்படி நேர்ந்தால், அதற்குப் பரிகாரமாக, இளைப்பாற

வேண்டும். அதன்பின், "மருந்தில்லா வைத்திய" நூலில் வர்ணிக்கப்படும் நாபிஸ்நானம் முதலிய ஏதாவது ஒன்றைச்செய்வதும் நலம். ஒருக்கால் அடிவயிற்றில் மலமிருந்து, நோய்செய்யக் கூடு மாதலால், "வஸ்தி" என்ற முறைப்படி ஆதனவாயில் தண்ணீரை உள்ளுக்கு வாங்கிக்கொண்டு, அதனால் மலம் கழிப்பதும் நலம்.

அதிகநேரம் வேலைசெய்யாமல், நிதானமாக வேலை செய்து நிறுத்திக்கொண்டால், பசிவருவது தடைப்பட மாட்டாது.

களை, மயக்கம், துயரம், பரபரப்பு, மட்டில் அடங்காத களிப்பு, இவற்றில் பசிவராது. உண்ணவும் கூடாது. உண்டால், உணவு உடலில் நஞ்சாகும்.

இங்கே பசியைப்பற்றி மக்கள் கொண்டிருக்கும் மிகத்தவறான எண்ணங்களைச்சொல்லி, அவற்றைக் கண்டிக்கத்தகும்.

பசியென்பது களை, மயக்கம், பலவீனம், முதலிய குறைகளை உண்டுபண்ணுமென்றும், அக்குறைகளாலேயே பசியை அறியவேண்டுமென்றும், பலர் எண்ணுகிறார்கள்; இது மிகத் தவறு. இதனாலேதான் உலகில் அளவற்ற நோயும் துன்பமும் அற்ப ஆயுளும், மடமையும், எண்ணிறந்த அவகுணங்களும், மலிந்திருக்கின்றன. அறிவின்மையும், அதனால் ஏற்படும் தீயசெயல்களுமே துன்பத்துக்கு மூலம்.

வேறுசிலர், பசியென்பது வயிற்றைப் பிடுங்குவது போல் உணரப்படும் உணர்ச்சி, என்பார். பசியானது துன்பம் தருவதல்ல, இன்பமே தருவது, என்பது உண்மை. பசியைத் தம்மில் கண்டு, அதன் சொரூபம், குணம், இவற்றை அறிந்தவர் இப்படியே போதித்திருக்கிறார்கள். "பசித்திரு" என்று யோகிகள் கூறுகிறார்கள்.

இது இன்பமே தருவது, துன்பம் தராது, என்பது வள்ளுவனார் குறளாலேயே காணப்படும். இதையே மேல்நாட்டு யோகி, எட்வர்டு இயேர்ல் புரிண்ட்டன் என்பவர், விரித்துக்கூறி யிருக்கிறார்: "இடைவிடாது நோயின்மை, இன்பம், ஆன்மானுபவம், இவற்றோடு வாழ வேண்டுமானால், எப்போதும் சிறிது பசியுடனேயே வாழ்," என்று.

கழுத்திற்குக் கீழாகஉணரப்படுவன ஒன்றும் பசியின் குறியாகாது, என்று மனதில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மேல்குறித்த அடையாளங்கள் யாவும் நோயின் குறிகளே—பசியின் குறிகள் அல்ல.

சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் உணவு ருசிகரமாய்த் தோன்றுமானால், அதுவே பசியிருப்பதற்கு அடையாளம், என்று பெரும்பாலார் மதிக்கின்றார்கள். இதுவும் அறிவின்மையே. பசிவேறு, சுவைவேறு. சுவையென்னும் அறிவு ஐம்புலன்களில் ஒன்றாகும். அது இயற்கை வாழ்வில் நமக்கு அனுகூலமாயிருக்கும். செயற்கை வாழ்வில் அது நமக்குப்பகையாக மாறிவிடுகிறது. பல ஆண்டுகளாக முற்றி நிலைத்த அஜீர்ணநோயுள்ள ஒருவன், செயற்கை முறைகளால் ருசிகரமாய்ச் சமைக்கப்பட்ட உணவை உண்ணத்துவங்கினால், உடனே தன் நோயை மறந்து, ஒரு முழுவயிற் றளவு உண்டுவிடுவான். ஆகையால் உணவு ருசியாயிருக்கிறது, என்பதுகொண்டு பசியை நிச்சயிப்பது, பகைவனை மந்திரியாகவைத்துக் கொள்ளுவதே ஆகும்.

பசி வந்துகொண்டிருக்கும்போது, மற்றோர் அடையாளமும் காணப்படலாம்; அதாவது வாயிலும் பற்களிலும் ஊத்தை படிவதே. காலையில் பல்துலக்கி, வாய்சுத்தம் செய்திருந்தாலும்—உண்ணமல்மட்டில் இருந்தால்—

இப்படி நேருவதுண்டு ; அதனால் மறுபடி சுத்தம்செய்ய வேண்டிவரும். இப்படிக்கு ஏன் நேருகிறது, என்றால், உடலில் அளவுக்குமேல் கசடுகள் நெருங்கியிருப்பதாலேயே, என்று அறியவேண்டும். பசிகொல்லாமை எனும் நெறியை அறியாது, அதை அவமதித்து வாழ்பவன் உடலில் கசடுகள் அன்றன்று வெளியேறாமல், உள்ளேயே தங்கி, அதிகமாகிக்கிடக்கும். அப்படிக்கானவன் பிற்பாடு பசிகொல்லாமை நெறிக்கு வந்தால், பசி வந்து, அதுமுற்றிக்கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் அக்கசடுகளில் சிறிது வெளிப்படும். இது நல்லதே. இப்படிக்குக் காணப்பட்டால், இதுவரை நாம்செய்த தவறுகளுக்கு மாறாக, இனியாவது நல்லொழுக்கத்தில் நின்று, நலம் பெறவேண்டும், என்று மனஉறுதி கொள்ளவேண்டும். "**உபவாஸ தத்துவம்**" என்னும் நூலில் இதை இன்னும் விளக்குவோம்.

குறளாசிரியர் "அருந்தியதற்றது போற்றி" என்று குறித்த கருத்தை இதுவரை வர்ணித்தோம். இப்படி வள்ளுவனார் நூலில் குறித்திருப்பது இதை எழுதுவோருக்குத் தெரியவரும் முன்னாடியே, இதே கருத்தை இந் நூலின் முதற்பதிப்பில் வர்ணித்ததுண்டு; இதனால் எழுதுவோரின் சொந்த அனுபவமும், வள்ளுவனார், பரிமேலழகர், இவர்கள் கண்ட உண்மையும், ஒன்றாக அமைந்தது, என்று காணலாம்.

பசியானது மேற்கண்ட குறிகளால் வந்திருப்பதாகத் தெரிந்தாலும், அது உண்மையான பசிதானா, என்று காணுவதற்கான வேறு சில இலக்கணங்களும் உண்டு.

அவையாவன, வாயில் எச்சில் ஊறுதல், சுவையறிவு ஸாத்துவிகமாயும் கூர்மையாயும் ஆதல், மனத்தெளிவு என மூன்று.

எச்சில் என்பது, வெளியே துப்புவதற்கான நீரல்ல. உணவை வரவேற்கும் பொருட்டு, முன் வந்து நிற்கும் உயிரே அது, என்று அறியத்தகும். உணவானது வயிற்றுக்குள் புகுவதற்கு ஏற்றதாகும்பொருட்டு, முதலில் அதை எச்சலில் கலக்கவேண்டும், என்பது கடவுளின் அமைப்பு. இல்லாவிட்டால், உணவானது உடற்கருவிகளுக்குத் துன்பம் தரும்; முடிவில் நஞ்சாகவும் மாறும். இதை "மென்றுண்ணல்" எனும் அத்தியாயத்தில் காண்க.

இதனால்—எச்சில் ஊறுவதால்—உயிரானது உணவை ஏற்றுக்கொண்டு, அதைத் தன்மயப்படுத்த சித்தமாயிருப்பதாகக் காணவேண்டும். நற்பசியினால்தான், உணவைத் தன்மயமாக்கும் சக்திவாய்ந்த எச்சில் ஊறும், மற்றபோது ஊறும் எச்சிலானது வேறு, என்றும் அறியவேண்டும்.

மேலும் நல்ல எச்சில் ஊறும்போதே, உடல்நலத்துக்கு மாறில்லா உணவில் விருப்பமும் உண்டாகும். அவரவருக்குப் பழக்கமுள்ள உணவுகளிற்குள் எது ஸாத்துவிகமானதோ,—உடலின் நரம்புகள், மூளை, இவற்றிற்குத் துன்பம் தராததோ—அதனிடமே விருப்பம் வரும். இல்லாவிடில், நற்பசி வரவில்லையென மதிக்கத்தகும். ஸாத்துவிகமான உணவென்பது எல்லாம் சுவையற்றவை என்றே மனிதர் நினைக்கிறார்கள். நற்பசியில்லாதவர்களுக்கு அவை சுவையற்றவையே. உப்பு, புளி, மிளகாய், கடுகு, பெருங்காயம், வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, முதலான மசாலைகளால் தீட்டப்பட்ட உணவுகளே அவருக்குப்பிரியம். நற்பசியுள்ளவனுக்கு அப்படிக்கல்ல. ஏனென்றால் பசியே அவனுக்கு மசாலை சாமான்களாகிறது. இதனால் அவன் உண்ணும்போது சுவையின்பத்தையும்

பெறுகிறான். மேலும் மற்றவரைவிட உயர்வான சுவையின்பத்தைப் பெறுகிறான், என்றே காணப்படும்.

பசிகொல்லா விரதமே அறத்தின் முதற்படி, என்பதை நன்கு உணர்த்தும் பொருட்டு, வேதாந்த நூல்களின் கருத்தைச் சொல்லுவோம்.

பகவத்கீதையெனும் நூலில், ஸத்குருவாக வந்த கண்ணபிரான், சீடனை அர்ச்சுனனுக்கு "இவ்வுடலே க்ஷேத்திரம்;* இதை அறிகின்றவன், (அதாவது, தொழிற்படுத்தும் தகுதியுள்ளவன்) நானே" என்றும், "எவ்வுயிரிற்குள்ளும் நானே உயிரென்னும் தீயாகப் புகுந்திருக்கிறேன்; என்னுடைய ஸந்நிதான பலத்தினாலேயே, பிராணன், அபானன், என்னும் சக்திகள் தம் தொழில்களைச் செய்கின்றன," என்றும் உபதேசித்திருக்கிறார். இதுபோன்ற உபதேசங்களால் அறியக் கிடைப்பது யாதெனில், உடல், உயிர், மனம், பஞ்ச பூதங்கள், எல்லாமும் ஈசனுக்கேதான் சொந்தம், என்பதே. உடலை நாமென்றே எண்ணுவதுபோலவே, அது நம்முடையது என்றெண்ணுவதும் தவறு, என்று இதனால் ஏற்படும். உணவை உயிர்த்தீயே ஜீரணமாக்குவதால், பசியென்பது கடவுளே—அவரது சொரூபமே—என்றும் கிடைக்கும். பசியைக்கொன்றால், அது கடவுளை எதிர்த்த குற்றமாகும். இதை இன்னும் ஆராய்வோம்.

பிராணன், அபானன் என்னும் இரண்டு சக்திகள் உயிரின் முக்கியப் பிரிவுகள். அவ்விரண்டிலும், இரண்டாவதான அபானனே முதன்மையானதென்று சொல்ல வேண்டும். அதெப்படி யென்பதைப் பார்ப்போம்.

---

* ஞானம், யோகம், பக்தி, உயர்தர நற்குணங்கள், இவற்றைப் பயிரிடும் நிலம் போலாவதால், க்ஷேத்திரம் என்று உடலைக் குறிப்பிடுவது தகுமென்று காண்க,

உடலைச் சுத்தமாக்கும் உயிர்ச் சகதிக்கு அபானன் என்று பெயர்; அது கசடுகளைப் போக்கி, உடலை நிர்மல மாக்கி, பசியை வரவழைக்கின்றது. அதன்பேரில்தான் பிராணசக்தியானது, உண்ட உணவைச் சுமந்து, அதைத் தன் மயமாக்கக்கூடும். மலம் கழிந்து, உடல் சுத்தமாகி, இலேசாவதற்குமுன் உண்ணும் உணவெல்லாம் நோயின் வித்தாகும்; நோயின்மையை வேண்டின், உடல் நிர்மல மானபின்பே, துவரப் பசித்தபோதே, உண்ணவேண்டும்.

இவ்விரண்டு தொழிலிலும் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் உடற் கருவிகளின் அமைப்பு,இயல்பு,தொழில்முறை,முத லான நுட்பங்களை மனிதன் அறியான். மிகமிகப்பெரிய பட்டங்களையும் பதவிகளையும் தாங்கி நிற்கும் "டாக்டர் கள்" கூட இதை அறியார். இவர்களில் ஆராய்ச்சிக் காரராயுள்ளவர் இன்னும் ஆராய்ச்சி செய்துகொண்டுதா னிருக்கிறார்கள். தட்டலைந்து தவிக்கிறார்கள். அந்தரங்க மான உண்மைகளை இன்னும் அறியவில்லை, என்றைக் கும் அறியவே முடியாது, என்று வாயாரச் சொல்லு வாரும் அவர்களில் உண்டு.

இன்னொரு விசேஷம். இக்கருவிகள் எல்லாம் தமக் குத் தாமாகவே தொழில் புரிவதுபோல் காணப்படுகின் றன. மனிதன் இவற்றைத் தொழிலில் ஏவவாவது, நிறுத்தவாவது, முடியாது. உண்மையில் இவை தாமாக வேலை செய்யவில்லை. ஆண்டவனே இவற்றைத் தொழிற் படுத்துகிறான். இதனால் நன்கு விளங்குவதென்னவென் றால், உடலாவது, உயிராவது, நமதல்ல; உணவை உண் ணுபவர் நாமல்ல, கடவுளே; என்பன.

நமதல்லாத ஒன்றை நமதென்று நாம் அபிமா னித்து, நம் ஆசைகளுக்கு இரையாக்கி, அதனால் உலக வின்பங்களையே புசிக்க முயற்சிக்கிறோம். மற்ற இன்பங்

களில் நமக்கு வேட்கையும், ஆவேசமும் அதிகமாவதற்குக் காரணம், சுவையின்பத்தில் ஈடுபடுவதே. பசிகொல்லாமையால், சுவையின்ப ஆசையை அடக்கியாளுபவனுக்கு மற்ற ஆசைகள் வசப்படுகின்றன,—"ஜிதம் ஸர்வம் ஜிதேரஸே"—என்று ஸ்ரீமத் பாகவதம் உபதேசிக்கிறது.

நாராயணோபநிஷத்தானது இதையே இன்னும் அழுத்தமாகச் சொல்லுகிறது. அது கூறுவதாவது: உணவை உண்ணுகிறவன் மனிதனல்ல, கடவுளே, என்பது. பசியை நோக்காமல் உண்ணுவது, உண்ணுகிறவனை விலக்குவதாகும். உண்ணுகிறவன் ஈசனுகையால் அவனன்றி உண்ணப்படுவது உணவல்ல, நோயேயாம்.

பசிகொன்றவன் உணவின் நிமித்தமாயும், மற்ற இன்பங்களுக்காகவும் உயிரின் சக்தியை மிதமில்லாமல் செலவிடுகிறவனுவான். பசிகொல்லாதவனோ, அச்சக்தியை மீதப்படுத்தி—" அபரே நியதாஹாரா : ப்ராணுன் ப்ராணேஷு ஜுஹ்வதி," "வேறு சிலர் உணவறத்தினுல் உயிரின் சக்தியைத் திரும்பவும் உயிருக்கே சேரும்படி செய்கிருர்கள்," என்றபடி—நலமடைகிருன். இதனுல் அவன் கடவுளின் திருவருளுக்குப் பாத்திரமாகி, நோயின்மை, நீண்ட ஆயுள், மனத்தூய்மை, சோராமை, நல்லோரிணக்கம், நல்லறிவு, கடவுளிடம் அன்பு, உயிர்களிடம் தயவு, முதலான பெரும் பேறுகளைப் பெறுகின்ருன். கீதையில் சொல்லியிருக்கும் யாகங்களில் இதையும் ஒன்ருகச் சொல்லியிருக்கின்றது. மேற்கண்டவை யாகப் பயன்கள். இவ்வறத்தை நழுவவிட்டால் எல்லா நலத்தினின்றும் நழுவி, விலங்குகளுக்கும் தாழ்ந்தவராவோம். ஏனென்ருல், விலங்குகள் சுயேச்சையாக இயற்கை வாழ்வி லிருக்கும்வரை, இவ்வறத்தினின்றும் தவறுவது கிடையாது.

அன்றன்று உண்ணப்படும் உணவானது முற்றிலும் உடம்பை விட்டு அற்றுப்போவது எப்போது? பசிவருவது எப்போது? இந்த வினக்களுக்கு உத்தரம் கூறுவது இனி எளிதாகும்.

பெரும்பான்மையோருக்கு, தினம் ஒரு வேளை சாப்பாட்டில் உண்ணப்படும் உணவானது அற்றுப்போய், நற்பசிவர, அறுபது நாழிகையும் தேவை; அதாவது தினம் ஒரு வேளையே அவர் சாப்பிடத் தகும்; இது தெளிவு. மேலும் அவர் நடுப்பகலிலோ, பிற்போதிலோ, ஏதாவது குறிப்பிட்ட ஒரே நேரத்தில் பிரதிதினம் சாப்பிடலாம். இப்படிச் செய்தால்தான் "மலம் வைத்துண்ணேல்" என்னும் கட்டளைப்படி நடப்பவராவர். ஏனென்றால், அன்றன்றுணவின் மலம் மறுநாள் காலையில் கழிந்து, சாப்பிடும் நேரத்திற்குள் பசி உதிக்கும். அதிகாலையில் வயிற்று மலம் அபான வாயிலாக ஒழிக்கப்பட்டு, மற்ற மலங்களும், மூச்சு, வியர்வை, மூத்திரம், என்ற வகைகளாய் நடுப்பகல் வரையுள்ள காலத்திற்குள் கழிக்கப்படும். இதனால் பகல் 15 நாழிகைக்குத் தூய பசி உண்டாகும். நல்ல ஜீரணசக்தி வாய்ந்த ஒருவன், தன்னால் எளிதில் ஜீரணமாக்கக் கூடிய அளவையே உண்ணுவானுகில், அவன் தினம் ஒரேவேளை சாப்பிட்டால் உயர்வு, என்று இதனால் அறிந்தோம்.

எளிதில் ஜீரணமாக்கு மளவாவது, உணவை ஜீரணிக்கும் வேலை தவிர, அவனது மற்ற வேலைகளுக்குப் போதிய சக்தியை மீதப்படுத்தி, நிதானிக்கப்படும் உணவின் அளவு, என்பதை மறக்கக் கூடாது.

பகற்போதில் உழைத்துப் பிழைக்கவேண்டிய ஒருவன் இவ்வுண்டியை சாயங்காலம், அல்லது இரவில் கூடிய

சீக்கிரமாக உண்ண வேண்டும். இதன் விரிவைப் பின் ஒரு அதிகாரத்தில் காண்க.

உணவை மிதமாக உண்ணும் பொருட்டும், அது சரியாக ஜீரணமாகும் 'பொருட்டும், உணவின் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்றாக மென்றுதான் விழுங்கவேண்டும். மெல்லுவதின் பயனாவது, வாயின் எச்சிலில் உணவானது கரைந்து தன் சுவையை இழந்து போவதே. ஆகையால் அந்த அளவுக்கு மெல்லவேண்டும். இதன் விரிவை அடுத்த அத்தியாயத்தில் காண்க.

மேலும் இப்படி உண்ணும்போது ஒரு ஏப்பம் வரும். இவ்வேப்பத்தோடு சாப்பாட்டை நிறுத்தவேண்டும். இது முன் சொல்லிய ஜீரண சக்தியின் நிதானம். இப்படி சாப்பிட்டு, மறுபடி வயிறு காலியாகி, பசியும் வந்தால், இரண்டாம் தடவை முன்னிலும் பாதியளவாய் சாப்பிடலாம். ஆனால் இரவில் சாப்பிட்டு, உடனே படுக்கலாகாது; சுமார் இரண்டு மணிநேரம் விழித்திருக்கவேண்டும்.

தினம் மூன்று தடவை சாப்பிடுகிறவன் ரோகி, அதாவது நோயாளி, என்று பழமொழி. சிறுவர் தவிர, மற்றவர் இருவேளைக்குமேல் உண்ணப்படாது.

இவ்வதிகாரத்தின் கருத்து "பசித்திரு" என்ற வசனத்தில் அடக்கமாகும். பசி வந்து உண்ணுதல், பசியளவுக்கும் குறைவாய் உண்ணுதல், இரண்டும் சேர்ந்து பசி கொல்லாமை விரதமாகும். பசியாகிய தீ, இதனால் உடம்பினின்றும் அகலாமல், எப்போதும் எரிந்துகொண்டிருக்கும். அத்தீயே உயிராகையால், இதனால் உயிரானது பூர்ண சக்தியோடு விளங்கும். நோய்களுக்கு இடங் கொடாமலும் அத்தீயே நம்மைக் காக்கும்.

முக்கியமான குறிப்பு:—மித உணவினால் நோயின்மை சித்திக்கும் என்று சொல்லியிருப்பதின் கருத்தாவது:

ஏற்கனவே உடம்பில் சேகரமாயிருக்கும் நோய்ச் சரக்குகளால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் தவிர, மற்ற நோய்களை மட்டும் தான் அவ்வாறு தடுக்கலாம், என்று கொள்ளத் தகும். இயற்கை முறைகளில் அடிவைத்த முதலே நோய்கள் இல்லாமல் வாழலாம், என்று சொல்லத்தகாது. பசி கொல்லாமை நோன்பை முன் அவமதித்து வந்த தீவினையால் வரும் நோய்களை இயற்கையான வைத்திய முறைகளால்—மருந்துகள் ஒன்றும் உண்ணுமல்—தீர்த்துக் கொண்டும், இயற்கைப்படி வாழ்வு நடத்திக்கொண்டும், தேவையான காலம் செலுத்தி விட்டால், நோயின்மையை அடையலாம். இயற்கைக்கும் செயற்கைக்கும் முற்றிலும் பகையாதலால், செயற்கை வைத்தியத்தை எந்நாளும் கைக்கொள்ளலாகாது; அதை விலக்கினவருக்கே இயற்கையின் நலங்கள் பலிக்கும்.

ஐந்தாவது அத்தியாயம்

மென்றுண்ணல்

உணவானது பூர்ணமான பக்குவம்பெற்று, அதன் சத்துக்கள் வேறு, மலம் வேருகி, உடம்பின் உருப்புக்களில் சேரும் பொருட்டு, நாம் கவனிக்கவேண்டிய பசித்துண்ணல், குறைத்துண்ணல், என்ற ஒழுக்கங்களை, முன் அதிகாரத்தில் வர்ணித்தோம். பின்னும் நாம் செய்ய வேண்டியது இரண்டுண்டு; மென்றுண்ணல் ஒன்று; உண்டபின் உணவை சீரணமாக்குவதற்குப் போதிய நேரம் உயிருக்கு ஒய்வு தருவது மற்றொன்று.

மென்றுதான் உண்ணவேண்டும், என்பதேன் என்ருல், உணவை சீரணம் செய்வதில் மெல்லுவதே முதற் பகுதி. முதற் கோணல் முற்றுங் கோணல், முதல்

வேலையாகிய மெல்லுதல் என்பது தவறினால், சீரணவேலை யின் மற்றப் பகுதிகளும் குறைவுபடும், என்பதில் ஐயமே கிடையாது.

உணவை எதிர்கொண்டழைத்து உடலுக்குள் இட்டுச் செல்வதற்கென்றே, வாயில் எச்சில் ஊறுகிறது. பசி முற்றிய பின்பே, சீரண சக்தி வாய்ந்த எச்சில் ஊறும். இத்தோடு உணவானது ஒக்கக்கலக்கவேண்டும். இதன் பொருட்டு உணவை வாயில் நிறுத்தி அசைக்க வேண்டும். உணவு இயற்கையிலுள்ளபடி கெட்டியாக இருந்தால், அதை மெல்லவேண்டிவரும். அப்படி மெல்லுவதால் அது போதுமானநேரம் வாயில் தங்கும். இதுவே வாய்ப் பக்குவம் என்பது.

உணவை விழுங்கிவிட்டால், அதன் சீரணவேலை நம் முடைய சுவாதீனத்திலில்லை. சீரணவேலையில் நம்பொறுப் பில் கடவுளால் விடப்பட்டிருப்பது வாய்ப்பக்குவமே. ஆகையால் அதை நாம் பூர்த்தியாகச் செய்வது நமது கடமை; நம் கடமையை நாம்செய்யாமல் நாம் யாதொரு பயனையும் எதிர்பார்க்கலாகாது.

மேலும் மெல்லாமல் உண்ணுவதால் உணவின் மிதம் தெரியாமல் அதிகமாக உண்ணுவதும் நிச்சயம். மிதம் தவறினால் மலச்சிக்கல், அஜீரணம் முதலிய எல்லா நோய் களுக்கும் இடமுண்டாம். மென்று உண்ணுவதில், குறை வான உணவை உண்ணுவதற்கு அதிகமான நேரம்பிடிக் கும். இதனால் உண்ணுவதாலுள்ள சுவை இன்பம் அதி கம். இன்பம் அதிகரிக்கவும், துன்பம் நீங்கவும் மென் றுண்ணல் உபாயமாயிருக்கிறது.

ஒரு கவளத்தை குறைந்தது 40 தடவை மெல்ல வேண்டும் என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். சுவையானது உணவினின்றும் மறையும்வரை மென்று அப்பால் விழுங்

குவது உத்தமம். சிலர் 100 தடவை மென்று, அப்பால் விழுங்குகிறார்கள். சிலநாள் இப்படிப் பழகினால் அதன் பின் மெல்லுவதற்கு நம் முயற்சி தேவையில்லாத நிலை வரும். தேவையான அளவுக்கு மெல்லப்படாத உணவை விழுங்கக்கூடாதபடி வாயில் நிறுத்தும்படிக்கான ஒரு சக்தியானது தொண்டைப்புறத்தில் காவலாக ஏற்படு கிறது. அதன் பிறகு மென்றுண்ணல் இயற்கையாக அமைந்துவிடும்.

மெல்லப்படாத உணவு சீரணக்கருவிகளுக்கு சங்கடத்தையும் அதிக வேலையையும் தரும். போதிய எச்சிலுடன் கலந்த உணவே அக் கருவிகளுக்கு இலேசாயிருக்கும். கெட்டியான உணவல்லாமல், மெதுவாயாவது, நீராகவாவது, உள்ள உணவுகள் சாப்பிடும்படி வந்தால் அவற்றை வாயில் போதியநேரம் நிறுத்தி, நாவினால் பக்கத்துக்குப் பக்கமாக அசைத்துத் தள்ளித்தள்ளி, போதுமான எச்சிலுடன் கலக்கவிட்டு விழுங்கவேண்டும். பால் முதலியவற்றிற்கும் இந்த விதி ஏற்கும். உப்பு உறைப்பு முதலிய சுவைகள் தலையெடுத்திருந்தால், மெல்லுவது கடினம். இவற்றைத் தணிக்கவேண்டும். ஸாத்துவிகமானஉணவுகளே மென்றுண்ணலுக்கு உத்தமம்.

"பத்திய உணவு" என்ற நூலில் சமையலின் ஒழுங்கைப்பற்றிய அத்தியாயத்தையும் பார்க்க.

ஆருவது அத்தியாயம்

உண்டபின் வேலைசெய்தல்

உண்ட உணவு சீரணமாக வேண்டுமானல், உண்ட முதல் சுமார் ஒரு யாமப்போது—ஏழரை நாழிகை—ஒய்வு வேண்டும். அதற்குள் சீரணத்தின் கடினமான

பகுதி முடிவடையக்கூடும். அந்நேரம் முழுவதும் மன திலாவது, உடம்பிலாவது வேலை செய்யாதிருப்பது கடமை. பிற்பாடும் மிதமான வேலையே செய்யத்தகுந் தது. காலிவயிற்றுடனேயே கனமான வேலை செய்ய லாம். ஒரு வைத்திய நிபுணர் இதன் உண்மையை அடி யில் விவரித்தபடி சோதித்தறிந்தார். அவர் தம் இரண்டு நாய்களுக்கும் ஒருநாள் காலையில் போதுமான உணவு கொடுத்து, ஒன்றை வீட்டில் கட்டி, மற்றொன்றைத் தன் வண்டியின்பின் ஓடிவரச்செய்து தொழின் முறையில்தான் பார்க்கவேண்டியவரைக் காண வண்டியில் சென்றார். இப்படி சுமார் இரண்டரை மணிப்போது கஸரத்து பெற் றபின், வீடுவந்து, இரண்டு நாய்களையும் கொன்று, அவற் றின் இரைப்பைகளைச் சோதனை செய்தார். வீட்டில் நிறுத்தப்பட்ட நாயின் இரைப்பையானது முற்றிலும் காலியாகியிருந்தது. மற்றொன்றின் இரைப்பையில் இது உண்ட மாமிசத்துண்டுகளும் உருளைக் கிழங்குக்கறியும் மாறாது குறையாது இருக்கக் கண்டார். இதனால், கஸ ரத்தும் தொழிலும் சீரணத்துக்குத் தடையாகுமென்று பெறுகிறோம். இவ்வரலாறானது, இதற்குச் சுமார் எண் பது ஆண்டுகளுக்கு முன் அமெரிக்க வைத்தியரான டாக் டர் பேஜ் என்பவர் எழுதிய இயற்கை வைத்திய நூலில் வர்ணிக்கப்பட்டது.

மேற்கண்டவர் நூலில் இன்னொரு ஆச்சரியமான கதையும் காணப்படுகிறது. வேட்டையாடுவதில் பிரிய மும் பழக்கமுமுள்ள ஒரு கனவானுடைய வேட்டை நாயானது, காலையில் தன் உடையவர் வேட்டைக்குப் போகிறாரா இல்லையா, என்ற விவரத்தை முன்னறிந்து கொண்டு, வேட்டைக்குப் போவதுண்டென்று தெரிந் தால், அன்று காலையில் எவ்வளவு உபசாரங்கள் செய்தா

னும் உணவைத் தொடாமல் வேட்டைக்குப் போகுமாம். வேட்டை முடிந்து, வீடுவந்து, இளைப்பாறித்தான் உண்ணுமாம். சில சமயம் எஜமானர் தாம் வேட்டைக்குப் போவதில்லை போல நடித்து நாயை வஞ்சித்து அதை உண்ணும்படி செய்தார்; ஆனால் உணவெடுக்காமல் வேட்டைக்குப் போனபோது நாயானது வேட்டையில் காட்டிய திறமையையும் நேர்த்தியையும், உண்ட அன்று காணப்பட்ட குறைகளையும் உத்தேசித்து அவர் நாயை வஞ்சிக்கிற முயற்சியை விட்டுவிட்டார். இதனால் இயற்கை அறிவுள்ள விலங்குகள் வேலை முன்னிருக்க உணவு உண்ணச் சம்மதிக்கிறதில்லை, என்று காணலாம். வேலை செய்யவேண்டிய அவசியம் உள்ள ஒருவன் உண்ணுமலே இருந்து, வேலையை முடித்துக்கொண்டு, அப்பால்களை தீர்த்துக்கொண்டு உண்ணுவதே முறை. தீராத பக்ஷம், மிகச்சிறிய அளவு உண்ணலாம்.

தினம் ஒரே தடவை, உழைப்புக்கடன்களைச் செலுத்தியான பின்—அதாவது பிற்பகலிலோ, அஸ்தமித்தோ—உண்ணுவது மிகவும் உயரிய பழக்கம்.

நீடித்த இருமல், இளைப்பு, நீரழிவு, முதலான ஆழ்ந்த நோய்களுக்காளானவர் இதே பழக்கத்தைக் கொண்டு நோய் நீங்கி, உடல் நலமும் ஆயுள்வளர்ச்சியும் பெறலாம். மற்றப்படி இவர்களுக்கான வைத்திய விவரங்களை 'மருந்தில்லா வைத்திய' நூலில் காண்க.

பகல்பொழுது உண்ணு விரதமிருந்து, அஸ்தமித்ததும் உண்ணுவதை அனுஷ்டித்த ஒரு கூலியாள், அறுபது வயது சென்றும் திடதேகத்துடனிருந்து, வாலிபரைக் காட்டிலும் அதிகக்கூலி சம்பாதிக்கப்போதிய மாதிரி வேலை செய்துவந்த உண்மை வரலாறு, சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு நண்பர் சொல்லத் தெரியவந்தது.

அவர் தம் பிதாவானவர் உத்தியோக முறையில் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்தபோது நேரில் கண்டறிந்தது. இது மாதிரி அநேகர் அனுஷ்டிக்கிறார்கள்.

ஒருபோது உண்ணுவோன் யோகி, என்னும் வசனத்தையும் பார்க்க. ஒரே வேளை உண்ணும் பழக்கத்தினால் சக்தி அதிகப்படுவது நிச்சயம்.

ஒருபோது உண்ணுவதில், இடைப்பொழுதில் பசி காணும்போது சிறிது புளியாதமோர், ஒரு கிச்சிலி அல்லது வாழைப்பழம், ஒரு இளநீரின் தண்ணீர், முதலிய மிக இலேசான உணவு இரண்டொரு தடவை எடுத்துக் கொள்ளலாம்: மேல் சொல்லியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றையே அப்படி உண்ணலாம்.

சத்துணவு, சமையலின் ஒழுங்கு, இதுபோன்ற மற்ற விவரங்களை "பத்திய உணவு" என்ற நூலில் காண்க.

குறிப்பு:—இரவில் அரை வயிறுதான் சாப்பிடவேண்டும்—சுத்தப் பட்டினி யிருக்க முடியாவிட்டால்—என்ற விதிக்கு, இங்கு முக்கியமான சாப்பாட்டை இரவில் வைத்துக்கொள்ள வேணடுமென்று சொல்லியிருப்பது மாறாயிருக்கிறது, என்று ஸந்தேகிக்கலாம். அந்த விதி பகலில் கனமான சாப்பாடு சாப்பிடுகிறவர்களுக்காக ஏற்பட்டதே தவிர, பகலில் வயிற்றுக்கு நல்ல ஓய்வு தந்து இரவில் உண்ணுகிறவர்களுக்காகச் சொல்லப்படவில்லை. வேலை செய்து பிழைக்கிறவர்கள் பூர்ண சக்தியுடன் வாழ்வதற்கு இங்கு விதி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஏழாவது அத்தியாயம்

பூர்ணசக்திச் சுருக்கம்

1. பூர்ணசக்தி இக பர சாதனம்.

2. இயற்கை இன்பம் சக்தி நிறைவினால் வரும்.

3. இயற்கை நெறியினால் சக்தி மிகப் பெறலாம்.

4. மருந்தின்மை, பசி கொல்லாமை, இவை இயற்கை நெறி.

5. பல ஆண்டுகளாய் நடத்தின இயற்கை நெறியின் பயன் சில நாளையச் செயற்கை வைத்தியத்தால் கெடும்.

6. இயற்கையை நம்பினோர் கைவிடப்படார்.

7. உடலுயிர்களின் தேவைகளில் உணவே கடைப் பட்டது.

8. ஒளியும் காற்றும் உயிருக்கு உணவு.

9. தொழிலும் ஒய்வும் சமப்பட்டால், நோயின்மை தானே வரும்.

10. உயிரின் தொழில்களில் கசடுகளை ஒழித்தலே முக்கியம்.

11. மலம் வைத்துண்டால், கசடுகள் குவியும்.

12. தீயளவு உண்ணுவது சாமானியர் வழி; தேவையளவு கண்டு உண்ணுவது மேலோர் வழி.

13. வெற்றேப்பம், இரைப்பை காலியானதைக் குறிக்கும்.

14. காலி வயிற்றில் உயிர் இளைப்பாறும்.

15. உயிர் இளைப்பாறினால் சக்தி பரவும்.

16. தொழிலில் பெரிது உணவைத் தன்மயமாக்கல்.

17. சக்தி மிகுதியாலேயே பசியை அறிக.

18. வேலைப்பொழுதில் நீரே உணவு.

19. நிர்மலமான உடம்பில் பசி உணரப்படும்.

20. சோம்பேறிக்குப் பசி தாமதித்துவரும். மந்தமாயும் இருக்கும்.

21. வழிதப்பி உண்ணுகிறவனுக்கு உணவு நோயாகும்.

22. களை, துயரம், பரபரப்பு, அதிகக் களிப்பு,—இவற்றில் பசி மறையும்.

23. வயிற்றில் உணரப்படுவது பசியின் குறியாகாது.

24. உப்பில்லா உணவும் நற்பசியினால் சுவை பெறும்.

25. பசிகொல்லாமை உயரிய வேள்வி.

26. ஒரு பொழுது ஊண் போதுமானது.

27. இரவு பசித்தால் அரை வயிறு உண்.

28. உயிரின் திருப்தியைக் குறிக்கும் ஏப்பத்தோடு நில்.

29. வாய்ப் பக்குவம் ஒன்றே நமது பொறுப்பில் உள்ளது.

30. வேட்டை நாயின் மதி நமக்கும் நல்லதே.

31. நோயில் உணவு நஞ்செனக் கொள்.

32. இயற்கை நம்பி, இன்ப மெய்துக.

PRINTED AT THE LIBERTY PRESS, G. T., MADRAS.